眠りのリズムを重視するなら足で

寝具の温度も大切

一度冷え切って血流が悪くなった足

体の深部温うまず調節

眠り促す体温の放出

寝具の温度も大切

密閉された寝室を選ぶと、室温が下がって肌が乾燥し、体の温めが足を冷やす悪循環に陥る。したがって、寝具の温度を適切に調整することが重要です。

体を温めるなら全身浴

冬は特別に気をつけて眠ることの多い時期です。特に寒い夜は、体調を崩す原因になります。全身浴は、体の温めが足を冷やす悪循環を防ぎ、心地よく眠るために有効です。
ボケ予防に
50代から始める
7つの習慣

血流促進・脳を活性化

足の裏の方に、っと折り曲げて

歩きながら創造的な作業を加えること

東京大学医学部附属病院

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ

血流促進に役立つリズムリズム

1. ローヤル・ブルーベリー
2. カレースワン
3. スポルティーボ
ポケ予防に効果が期待できる
生活習慣や趣味

① 散歩を目にする
自然を意識して歩くと、ふっくら
ぎのポジティブ作用が働き、流れが
よくなり脳を活性化する

② 日記をつける
毎日ことを記録して良いこと
過去に向き合うことにより成長している自分を再発見できる

③ 愛をする
気に入った女性がいるとき、おしゃれ
や会話の話題に気を使うようになり、
ニューズや流行に敏感になる

④ 料理を作る
メニューを段取りを考えることで脳
を刺激する

⑤ 旅行の計画を立てる
見所や地域へ行くことが刺激に
なるので、鉄道やバスの乗り継ぎなどは考えることが脳を活発にする

⑥ 社交ダンスをする
音楽に合わせて踊ることで脳が活
性化し、相手と次第に働きを

⑦ 絵画・絵画・マージャンをする
手を動かすことによって脳が刺激に
なるので、自己表現を増やすこと

（専門家の意見をもとに作成）

日本研究会

極端に町内会や同好会などコミュニ
ティの集会に参加して、気に入った異
性を見つけると提案している。

気に入った異性が存在し、外出する
機会が増える。おしゃれに気を使う
場面が増えるため、会話の話題にも注意する
ようになり、ニーズや流行などにも
敏感になる。ときめきが脳への刺激
などがあると。

矢富さんの見知らぬ土地へ行くこと
が予防効果になる。

旅行の計画を立てるのも効果的

矢富さんが見知らぬ土地へ行くこと

自体、脳を刺激すると言及する。「お
仕事のバック旅行に参加する。」

経験を積むことで、脳の働きを

粗末にする。」

「前進の予防を Sinatra の

ヒット曲を書いた彼女が病

院で、癌、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

アトピー、アトピー、

阿羽三博士